



7月の給食だより

7月10日は納豆の日

納豆は、子どもの成長や健康維持に欠かせない栄養素をバランスよく含む、優秀な食べ物。離乳食から使われるほど、子どもにも推奨される物です。ぜひ家庭の食卓にも多く取り入れていきましょう。

バツグンの栄養バランス!

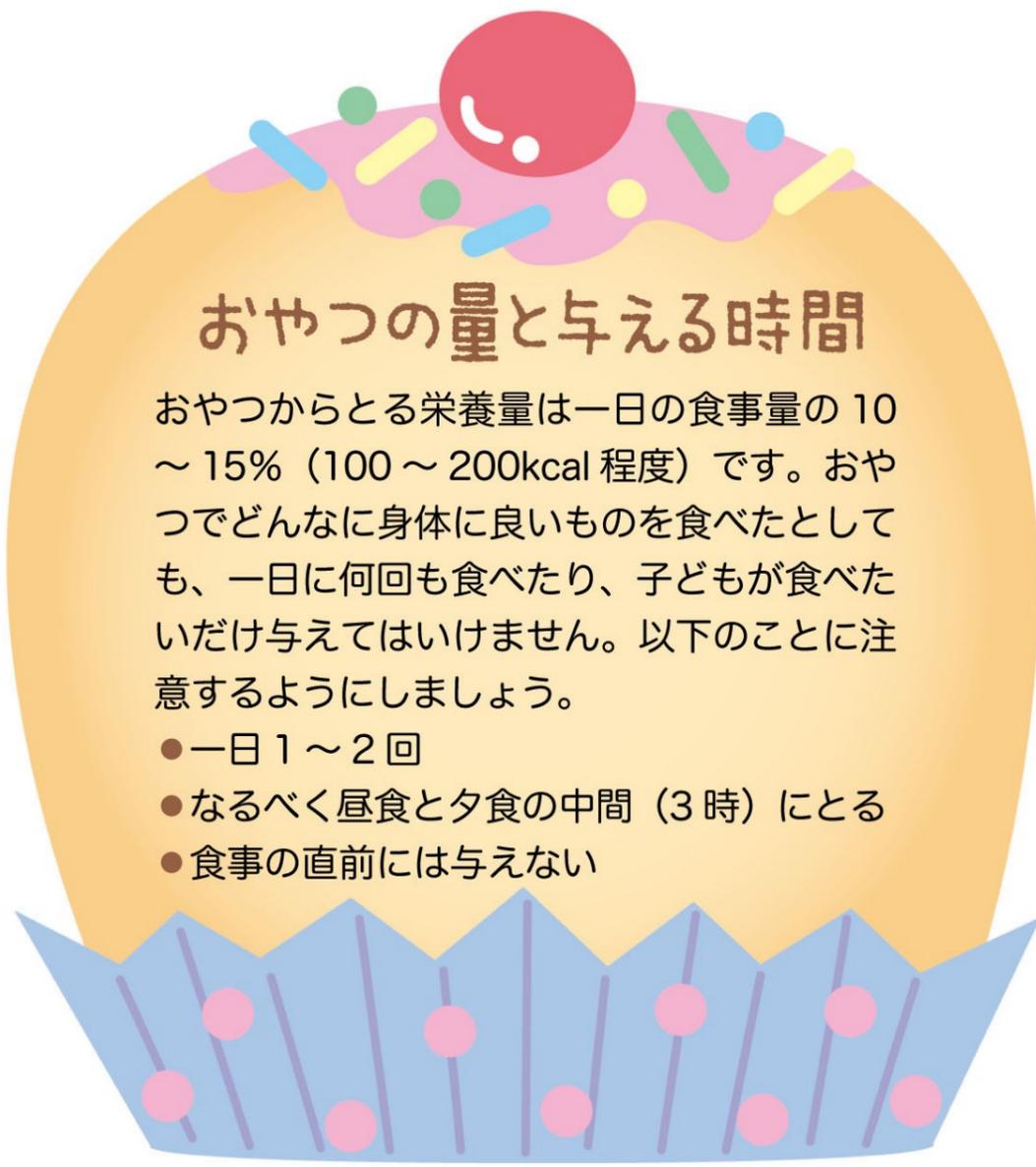
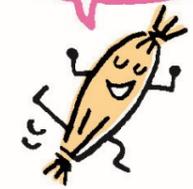
体をつくる基となるタンパク質

貧血を予防する鉄分

ほかにも、ビタミン群やマグネシウムなど体にいい栄養素が豊富に含まれているよ!

骨や歯の形成を助けるカルシウム

腸内環境を整える食物繊維



おやつの量と与える時間

おやつからとる栄養量は一日の食事量の10～15% (100～200kcal程度) です。おやつでどんなに身体に良いものを食べたとしても、一日に何回も食べたり、子どもが食べたいだけ与えてはいけません。以下のことに注意するようにしましょう。

- 一日1～2回
- なるべく昼食と夕食の中間 (3時) にとる
- 食事の直前には与えない

夏が旬の食べ物

夏が旬の食材には、体の余分な熱を冷ます効果のある物が多くあります。上手に取り入れて暑い夏を元気に過ごしましょう。



☆6月のお誕生会メニュー☆

- ・ロコモコ
- ・コンソメスープ
- ・サラダ
- ・メロン

